

**INTRODUCCIÓN:**

Vivimos en un contexto educativo y social marcado por la inmediatez, la sobreestimulación y la dispersión de la atención. A esto se suma una creciente autocrítica interna, la presión constante del rendimiento y una desconexión emocional que impacta tanto a los niños y niñas como a quienes les acompañan: el profesorado.

Actualmente, alrededor del 15-20% del alumnado presenta necesidades educativas especiales, ya sean de aprendizaje, emocionales o de comportamiento, lo que requiere un enfoque inclusivo y flexible en la escuela. El Proyecto Calma nace con la convicción de que las herramientas de mindfulness, gestión emocional, respiración consciente y arteterapia benefician a todos los niños y niñas, independientemente de sus características individuales, así como al profesorado que sostiene y acompaña el proceso educativo.

Los niños y niñas, auténticas esponjas emocionales y cognitivas, absorben esta realidad sin filtros. Se muestran más inquietos, más sensibles, a veces más apagados o más impulsivos. Y los docentes, además de enseñar contenidos, sostienen con su presencia, regulan con la mirada y acompañan emocionalmente a diario, aunque pocas veces se reconozca.

Ante este panorama, Proyecto Calma no es un curso más de mindfulness, sino un acompañamiento integral para la infancia y para el profesorado, que busca ofrecer herramientas prácticas desde edades tempranas para ayudar a los niños y niñas a conocerse, regularse y estar presentes en su aprendizaje y en su vida.

Desde este enfoque, las sesiones se convierten en pequeños entrenamientos de atención, amabilidad, pausa, expresión emocional, conexión y creatividad, siempre adaptados y flexibles para incluir la diversidad presente en el aula.

Calma no pretende cambiar a nadie, sino ofrecer espacios seguros de pausa, escucha y conexión, que den un respiro a la infancia y también al adulto que acompaña.

Beneficios para todo el alumnado y el profesorado:

Facilita la inclusión al proporcionar estrategias que se adaptan a las necesidades diversas.

Mejora la atención y reduce conductas disruptivas, beneficiando el clima del aula.

Favorece la regulación emocional de niños y niñas con altas demandas emocionales.

Potencia la empatía y la comprensión mutua entre compañeros/as.

Disminuye el estrés y la ansiedad del profesorado, ayudando a prevenir el agotamiento profesional.

Fortalece la relación docente-alumno mediante prácticas compartidas de calma, respiración consciente y arteterapia.

**OBJETIVOS:**

- Dotar a los/las niños/as de herramientas y recursos basados en mindfulness y gestión emocional, respiración consciente y arteterapia desde una etapa temprana.
- Favorecer que el alumnado identifique, nombre y regule sus emociones a través de dinámicas concretas.
- Mejorar la capacidad de atención, escucha, creatividad y presencia en el aula.
- Fortalecer la relación entre alumnado y profesorado a través de experiencias compartidas de calma, juego consciente, respiración y expresión creativa.
- Brindar al profesorado recursos sencillos y prácticos que pueda aplicar de manera autónoma tras la intervención, favoreciendo también su bienestar personal.

**CONTENIDOS:**

El proyecto se apoya en contenidos diseñados específicamente por Sofía Sánchez-Ávila Arena, psicóloga colegiada AN12277 experta en Psicología Positiva, Gestión Emocional, Mindfulness, Respiración Consciente y Arteterapia. Incluye:

- Ejercicios de atención plena adaptados a la edad.
- Técnicas de respiración consciente para regular cuerpo y mente.
- Cuentos terapéuticos y visualizaciones guiadas.
- Juegos emocionales y propuestas creativas de arteterapia.
- Herramientas visuales como la rueda de las emociones, tarjetas, botellas de la calma, etc.



METODOLOGÍA:

- Trabajo por clase.
- Intervención vivencial, activa y participativa.
- Participación activa del profesorado en todas las sesiones, reforzando el acompañamiento emocional y educativo.
- Adaptación de las actividades al nivel madurativo (Infantil, 1º-3º y 4º-6º).
- Transferencia de recursos para que el profesorado pueda continuar aplicando prácticas en el aula.



RECURSOS:

Recursos propios exclusivos de Proyecto Calma, creados y diseñados por Sofía Sánchez-Ávila Arena.

Material visual, instrumentos, cartas emocionales, cuentos y objetos para dinámicas.

Recursos que facilita el centro: proyector, altavoz, folios, lápices de colores, esterillas (si se tienen).



DESTINATARIOS:

Este Proyecto está adaptado a cada fase de desarrollo de los/las niños/as, por lo que se puede aplicar desde Infantil y Primaria.



DESARROLLO:

Las sesiones del Proyecto Calma están diseñadas para que los niños y niñas de Infantil y Primaria puedan nutrirse de la esencia del mindfulness, la gestión emocional, la respiración consciente, la autocompasión y el autoconocimiento. Cada sesión ofrece experiencias prácticas, dinámicas y adaptadas a las características y necesidades evolutivas de cada grupo de edad.

Para asegurar que todos los alumnos se beneficien plenamente, el contenido se adapta según la etapa educativa, utilizando actividades más sensoriales y lúdicas para los más pequeños y propuestas de mayor reflexión y autoexploración para los alumnos de primaria. En todo momento, los profesores participan activamente junto con el alumnado, fomentando un vínculo de apoyo y acompañamiento que potencia el aprendizaje emocional y mindfulness dentro del aula.

Las sesiones utilizan recursos propios del Proyecto Calma, que incluyen materiales de arte terapia, ejercicios de respiración consciente, juegos, cuentos y visualizaciones guiadas, enriqueciendo la experiencia y haciéndola accesible para todos los niños y niñas, incluidos aquellos con necesidades educativas especiales.

La propuesta estándar consta de 4 sesiones que integran y condensan los aspectos fundamentales del proyecto:

- Despertar de los sentidos y conexión con la calma: Juegos y ejercicios para conectar con el momento presente a través de los sentidos, despertando la atención plena y la curiosidad.
- Exploración de las emociones en el cuerpo y las emociones: Actividades para identificar y gestionar emociones mediante la respiración consciente y la atención corporal.
- Creatividad y expresión emocional: Técnicas de arte terapia y escritura para que los niños expresen sus emociones y pensamientos, promoviendo el autoconocimiento y la autocompasión.
- Atención, memoria y visualización: Juegos para fortalecer la concentración y memoria, junto con visualizaciones guiadas y movimiento consciente para integrar los aprendizajes.

En caso de optar por la modalidad ampliada del curso escolar con 9 sesiones, el contenido se adapta y amplía para profundizar en cada área, respetando las necesidades específicas de cada grupo y asegurando que el alumnado pueda beneficiarse plenamente de la esencia del Proyecto Calma.



TEMPORALIZACIÓN:

Para la ejecución de este proyecto, se adaptará, en la medida de lo posible, al calendario educativo del centro, asegurando una integración armoniosa con las actividades académicas existentes. El proyecto se realizará abarcando disponibilidad desde octubre hasta mayo.



PROPUESTA ECONÓMICA:

Ofrecemos varias modalidades para adaptarnos a las necesidades de cada centro educativo:

- Modalidad Básica: 2 sesiones — 3 € por alumno (De regalo, una guía para docentes y material para continuar en el aula).
- Modalidad Intermedia: 4 sesiones — 5 € por alumno (De regalo, una guía para docentes y material para continuar en el aula).

- Modalidad Completa: 9 sesiones (una sesión mensual durante el curso escolar) – precio cerrado con prepago (De regalo, una guía para docentes y material para continuar en el aula).

Esta estructura flexible permite elegir la opción que mejor se adapte a la disponibilidad y objetivos del centro, garantizando siempre la calidad y esencia del Proyecto Calma.

**CONTACTO:**

Coordinador/a de la actividad: Sofía Sánchez-Ávila Arena

Correo electrónico: sanchezavila.arena@gmail.com

Teléfono: 645 396 177